8月号

愛知県同胞援護会だより

第421号
令和5年8月1日発行

特別養護老人ホームとよた苑「梅ジュース作り」

目次

特集：七夕会 …… P.2
特集：自宅でできる機能訓練 …… P.3
春緑苑 …… P.4
第2春緑苑 …… P.5
とよた苑・東山デイサービス …… P.6
第2とよた苑・保見の里 …… P.7
大府の郷・若草苑 …… P.8
春日苑・ワーカー鷹来 …… P.9
サンホーム豊田・さくら保育園・さくら第2保育園 …… P.10
支えていただいた方々 …… P.11
特集：七夕の願い事 …… P.12

七夕会

7月7日の七夕の日に合わせて、施設で「七夕会」を開催しました。

春緑苑

「さくら第2保育園の
園児たちが来てくれました♪」

第2春緑苑

「織姫様と彦星様に囲まれて」

とよた苑

「きれいに割れたよ〜！」

第2とよた苑

「七夕のゲームで遊びました」

若草苑

「流しそうめんで楽しみました！」

大府の郷

「笹飾りと一緒に」

さくら保育園

「みんなの願い事 なんて書いてあるかな？」

さくら第2保育園

「先生の浴衣もとっても素敵！」

サンホーム豊田

「七夕会で記念撮影！」

自宅でできる機能訓練

第2春緑苑デイサービスセンター　機能訓練指導員　新垣章太

「機能訓練」とは、リハビリとも呼ばれ、病気やケガ、老化のために衰えた機能を回復するために行う運動療法などの訓練のことです。
日常生活を問題なく送るには、日常生活動作に必要な身体能力を維持する必要があります。

- 自分でトイレに行けない
- 自分でお風呂に入れない
- 自宅内を歩いて移動できない
- 更衣ができない

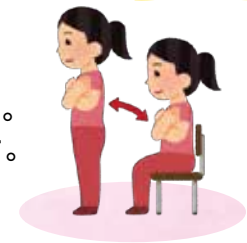
など

このような状態にならないように、少しだけ意識を変えて
普段の生活に運動を取り入れ、いつまでも元気で健康な身体を目指しましょう。

日常生活で
行っている動作に
“運動”という意識を持って
やってみましょう！

①イスからの立ち上がり運動

普段何気なく行っているイスからの立ち上がり。それにプラスして、
自分の体力に合わせて数回でもいいので「立ち座り」を繰り返してみましょう。
立ち上がり動作は日常生活の中でも頻度が多いため、とても重要な動作です。



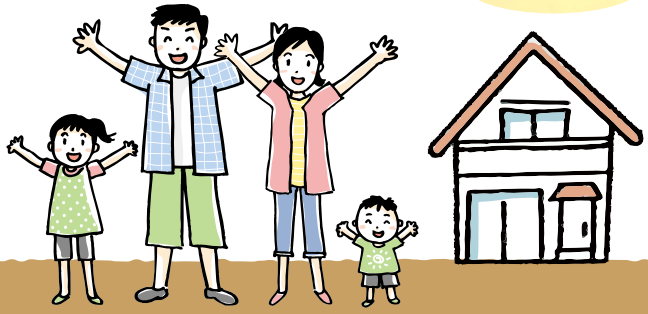
②かかと上げ運動

料理をしている時や洗濯を干している時など、立っている状態でかかとを上げることで
ふくらはぎの筋肉を鍛えることができます。ふくらはぎの筋肉は血液循環にも重要な筋肉であり、
鍛えることでむくみも予防することができます。また、足首の曲げ伸ばしの動きも強化できます。
この筋肉が弱くなるとすり足傾向になり、少々の段差や配線につまずく可能性が高くなります。

③両手伸び運動

普段生活の中で両手を上げるということはあまりないと思います。
座っている時でも立っている時でもいいので、全身の伸びを意識して両手を上げてみましょう。
猫背の予防や肩関節の可動域の維持、全身のストレッチにもなります。

どの機能訓練もそうですが、無理をしない範囲で続けることが大切です。
ぜひ、自分に合った方法を見つけて、楽しく続けてみましょう。



春緑苑

特別養護老人ホーム

成長が楽しみ！

6月14日(水)、「苗植え」を行いました。

今回植えたのは、利用者さんから希望のあったキュウリやプチトマト、ひまわり、四葉のクローバーなどの苗です。

職員が「植えたい方はいらっしゃいますか？」と尋ねると、真っ先に手を挙げてくださったのは、家でも野菜を育てていたという利用者さんで、スコップを持って慣れた手つきで苗を植えてくださいました。

すべての苗を植え終わると、ベランダにきれいに並べられたプランターを見て、「トマトを食べるのが楽しみ」「毎日かかさず水をあげないとね」と、みなさん成長を楽しみにされていました。

愛情を込めて植えました♪

デイサービス

くるみ？ゴマ風味？の五平餅

6月20日(火)、恒例の「五平餅イベント」を行いました。

デイサービスで代々受け継がれている秘伝のたれをかけて作る五平餅は、利用者さんに大好評です。

作り方は、くるみとピーナッツ、ごまをすり鉢に入れ、油が出るまでよくすります。いかに細かくすりつぶすかがコツなので、職員が何人も交代ですっていきます。そこへ、しょうゆとみりん、砂糖を少しずつ入れ、またすります。これを半日がかりで行うことにより、風味豊かな秘伝の五平餅のたれが出来上がり、丸いお団子にたっぷりつけて、香ばしく焼いたら完成です。

利用者さんからは「ごまが効いていてお店の味ね」と大好評。秘伝のたれの分量はお問合せくださいね。

よ～くすります

丸く成形して・・・

ケアハウス

オリジナルアクセサリー作り

ケアハウスでは、レジン液※を使ったアクセサリー作りに取り組む方が増えています。

作り方は簡単で、アルファベットの型にレジン液を流し込み、そこに押し花や、キラキラのラメなどをそっと閉じ込め、LEDライトを当てて固めれば、ツヤと透明感のある素敵なアクセサリーの完成です。

キーホルダーにしたり、ブローチにしたりと、使い方はそれぞれで、世界に一つだけのオリジナルアクセサリーが簡単にできるので、みなさんとても楽しんでおられます。

※レジン液…ハンドメイドアクセサリーに使われる合成樹脂の液体。UVライトやLEDライトなどで硬化させることができる。

好きなものを入れるよ～

福祉用具

自分の歩行状態を確認しませんか？

今年度から、"AI"を利用して歩行状態の確認ができる分析ソフト「トルト」を導入しました。

「トルト」は、歩行状態を分析し、「速度・リズム・左右差・ふらつき」などの54項目を評価し、見える化してくれます。これまでは、相談員の感覚で状態を判断していたため、相談員によって判断基準にばらつきが見られましたが、「トルト」を利用することによって、利用者さんの歩行状態を誰でも均一に把握することができるようになりました。

また、訪問時に歩行状態を撮影することで、前回撮影した際の歩行状態との比較を行うことができ、それに加えて現在の状態にお勧めの運動も紹介されるので、歩行状態の維持、改善につなげることができます。

自分の歩行状態が気になる方がいましたら、ぜひ一度、歩行状態の分析を行ってみませんか。

第2春緑苑

特別養護老人ホーム

運動会とフォトコンテスト

6月7日(水)、「運動会」を開催しました。

今年は各階合同で、1・2番地は紅組、3・4番地は白組に分かれて競技を行いました。種目は玉入れや大玉転がし、借り物競争、おやつ取り、職員対抗の風船割り等です。みなさん「頑張れー!」と大きな声で自分のチームを応援し、大変盛り上がっていました。

運動会後には、そのとき撮影された写真を使って、「フォトコンテスト」を実施しました。

みなさんに投票していただき、栄えある大賞に選ばれたのは4丁目1・2番地の写真『白組かかってこい!!』です。候補の写真を見ながら「どれもいい写真だね」「私の写真があるわ」と、楽しそうな声も聞かれ、終わった後も楽しいひとときを過ごしておられました。

フォトコンテスト 大賞「白組かかってこい!!」

も、もう少し・・・

負けないぞ〜!!

デイサービス

花壇を花でいっぱいに

先月に引き続き、利用者さんと一緒に花壇や畑に色とりどりの花の苗を植えました。

「大きくなるかな」「水はこれぐらいの量がちょうどいい」「暑くて枯れやしないか」と、職員と話しながら、みなさん慣れた手付きで苗を植えてくださいました。畑仕事をしていた方も多くいらっしゃり、土を触ることに懐かしむ姿も見られました。

「次は何の花を育てようかな」と考えながら、みなさんで一緒にお世話をしています。

元気に育てよ〜!

職員随想

特別養護老人ホーム　介護職員　山川耕也

息子の成長

僕には1歳の息子がいます。4月から保育園に通い始め、最初は人見知りや場所見知りで泣き崩れていましたが、今ではお友達や先生と仲良く遊び、給食をお代わりするほど元気に楽しく過ごしています。

天気が良い休日には、家族で近くの公園まで遊びに行き、砂遊びをしたり、滑り台を一緒に滑ったりします。一緒に遊ぶと、可愛らしい笑顔を見せて喜んでくれます。

これからどんどん大きくなる息子の成長がとても楽しみです。

とよた苑

特別養護老人ホーム

この時期の楽しみ

6月8日(木)、「梅シロップ作り」を行いました。

果汁や香りの成分が出やすくなるように、竹串で梅に穴を開け、梅と氷砂糖、リンゴ酢を容器に入れて作ります。

「うちにも梅の木があって、毎年作っていたよ」「梅干しやなんかも漬けててね。またこうやって作れるなんてうれしいね」と、昔の思い出話に花を咲かせながら作業を行っていました。

出来上がった梅シロップをジュースにして、利用者さんと一緒に乾杯するのが今からとても楽しみです。

仕込みはばっちり！

デイサービス

賞金王になる！

6月5日(月)からの1週間、『とよた苑カジノ』を開催しました。

1万円札風のチケットを1人5枚ずつ配って各ゲームに賭け、最終的に大儲けした方が『賞金王』の称号をゲットできます。ディーラー役の職員がコインを指で弾き、利用者さんがコインの裏か表かを当てるゲームでは、「当たったらお金が増えるよ！」と、みなさんドキドキしながら参加しておられました。

見事賞金王に輝いた利用者さんは、5万円から、なんと5倍の25万円まで増やしていました。みなさん口にする言葉は「これが本物のお金だったらいいのにね…」と、笑顔で話しておられました。

強運の持ち主ですね！

ケアハウス

みんなで梅狩り

ケアハウスには3本の梅の木があり、毎年きれいな花を咲かせ、実をつけています。今年も実がだんだんと大きくなり、利用者さんから「そろそろ収穫できるよ」と声がかかったため、6月5日(月)に「梅狩り」を行いました。

高いところについた実を棒で落とす人と、落ちた実を拾う人に役割分担し、和気あいあいとたくさんの実を収穫することができました。

梅は鮮度が命！ということで、梅狩りの翌日にはヘタや種取りをしていただき、たくさんの梅ジュースを仕込みました。この梅ジュースは毎年大好評なので、今から出来上がりが楽しみです。

みなさん下準備も慣れたものです

たくさん採れたよ～！

東山デイサービス

お楽しみ会は、芸達者ばかり！？

6月22日(木)、職員が利用者さんに芸を披露する「お楽しみ会」を開催しました。

息つく暇もない歌やダンス、マジックなどのたくさんの芸の披露に、フロア内は手拍子や笑い声にあふれ、いつもと違った職員の姿にみなさんとても楽しそうにしておられました。

お楽しみ会後は「楽しかったぁ」「笑ったね」「よかったよ」などの言葉の他にも、「職員さんみんな芸達者だねぇ、感心するわ」と、お褒めの言葉をいただき、利用者さんだけでなく職員にとっても充実した時間となりました。

次なる「お楽しみ会」に向けて、日々芸を磨く職員一同です。

わぁ～すごい！本格的！！

第2とよた苑

特別養護老人ホーム

おいしく育つといいな

賀茂ユニットでは、ベランダでガーデニングを行っています。毎朝リビングのカーテンを開けると、プランターに咲いたきれいな花たちや元気いっぱいに育った苗たちが視界いっぱいに広がり、気持ちの良い朝を迎えられます。

利用者さんに「今年は何を育てましょうか」と伺うと、「育てて食べられるものがいい！」との声があったため、今年はプチトマトやナス、オクラなどの夏野菜の苗を植えることにしました。

太陽の光をいっぱいに浴びたおいしい野菜が収穫できるように、利用者さんと毎日水やりを楽しんでいます。

元気に育つんだよ

みんなでお好み焼き！

6月20日(火)、「お好み焼きパーティー」を開催しました。

作る量が多いので、生地作りも一苦労。「思ったより力がいるね」「すぐ腕が痛くなっちゃう」との声も聞こえてきましたが、みんなで協力して生地を準備しました。

ホットプレートで生地を焼き、ソースとマヨネーズ、だし粉をかけたら完成です。「ふわふわでおいしい！生地作りを頑張ってよかった！」「おかわりはたくさんあるの？もっと食べたい」と、うれしい声も聞かれ、たくさん動かれてお腹もすいていたのか、用意していた量はすべて完食されていました。

作るところから食べるところまでたくさんの利用者さんが参加してくださり、思い思いに楽しめたお好み焼きパーティーとなりました。

混ぜるのも結構大変！

デイサービス

畑作業とおいしい夏野菜

毎年、敷地内にある畑で利用者さんと一緒に野菜作りを行っています。

6月下旬からはキュウリの収穫が始まり、収穫した新鮮なキュウリは、浅漬けなどにして召し上がっていただいています。「今日はキュウリできた？」「今度は別の漬物にしたらどうだ？」と、みなさん畑作業と野菜の収穫をとても楽しみにされています。

もうすぐミニトマトの収穫が始まるので、利用者さん同士でミニトマトのおいしい食べ方についての話に花が咲いています。

苗植えを行いました♪

保見の里

ぷるぷるわらび餅

6月28日(水)、「おやつクラブ」を行いました。

今回は、「梅雨の時期だからさっぱりした物が食べたい」という利用者さんからのリクエストで、「わらび餅」を作りました。

利用者さんに粉の計量を手伝っていただくと、真剣そのものの表情でスプーンを見ながら、慎重に計ってくださいました。

出来上がったわらび餅に"きな粉"と"黒蜜"をかけて召し上がっていただくと、「おいしいよ。きな粉と黒蜜は合うね」と、うれしそうな笑顔でおっしゃっていました。

大府の郷

特別養護老人ホーム

まだまだ青い実

利用者さんと一緒に、ベランダでプチトマトを育てています。

「昔はよく育てたよ」「おいしくなあれ」「ヤゴ（不要な芽）を取らないかん」と、みんなで話し合いながら、水やりや剪定を行っています。

梅雨に入り、雨が続いた日には「今日はトマト見に行けないな」「大丈夫かな」と、心配そうに窓から様子を伺う利用者さんもおられました。そんな不安も杞憂に終わり、小さな苗から育てたトマトも、今では職員の身長を超す程大きく育ち、たくさんの青い実を付けています。

「大きく育ったね」「いつ赤い実になるのかな」「甘いといいね」と、みなさん収穫を楽しみに日々過ごしておられます。

こんなに大きくなりました！

輝くレディ

先日、ユニットで利用者さんと昔の仕事について話す機会がありました。

Nさんは、結婚されてからも子育てをしながら乳製品の営業・販売を長年続けられており、近所でもNさんのことを知らない人がいないくらいに活躍されていたそうです。当時のことを伺うと、きりっと真剣な目をされて「今はプラスチックや紙パックの製品だけど、昔は瓶だったので配達が大変だったのよ」と、教えてくださいました。営業成績もトップクラスで、会社から表彰されたこともあるそうです。

毎日お客さんの元に、颯爽と自転車に乗り、風を切って走っていたことを懐かしそうに笑顔で語ってくださったNさん。今でもその笑みに、輝いていた頃の自信をのぞかせていました。

素敵な思い出話ですね♪

デイサービス

あま～い　玉ねぎ

デイサービスでは、機能訓練の一環として施設内にある畑で野菜を育てています。今回は、昨年11月に植えた玉ねぎを収穫し、その玉ねぎを使ってかき揚げを作りました。

収穫の際は、みなさん上手にポンポンと玉ねぎを引き抜き、「楽しいね」「この勢いで全部取っちゃおうかしら」と、夢中になって取り組まれていました。調理中には、久しぶりに包丁を持ち喜ばれる方や、「昔、総菜屋で働いていたときはこうやって揚げていたのよ」と、会話も弾み、和気あいあいと調理を行っておられました。

出来上がったかき揚げは、玉ねぎがとても甘くておいしいと大好評でした。

今後も季節の野菜を育てたり、一緒に調理を行って、利用者さんと楽しい時間を共有していきたいと思います。

育てた野菜で作ると、
おいしさもひとしおですね！

若草苑

買い物って楽しい！

6月6日（火）、「衣類販売」を実施しました。

数日前から、「衣類販売はいつ？」「早く服が見たいわ～」「欲しい服が買えるかしら」と、楽しみで待ち切れない様子の利用者さん。当日は「株式会社オーバヤシ」さんにお越しいただき、会場は衣類や寝具などが盛りだくさんで、お店に来ているような雰囲気となっていました。

「この服の色ちょっと派手かしら」「この柄、私に合うかな？」「サイズ合ってるか見てちょうだい」と職員と相談しながらも、最後にはご自身で「決めた！」と決断し、選ぶことの楽しさを感じながら買い物の時間を満喫されていました。

どの柄がいいかしら

春日苑

白熱の大運動会

6月14日(水)、毎年恒例の「大運動会」を開催しました。

すべての利用者さんが楽しめる様に事前に競技内容を検討し、当日は利用者さんと職員が一丸となって取り組みました。また、実習生のみなさんも行事に協力してくれたので、いつも以上の盛り上がりを見せていました。

競技中には、「落ち着いて投げて！」「頑張れ、どちらも負けるな！」と、応援の声が飛び交い、白熱した競技が繰り広げられました。どちらのチームも力を出し合う激闘の末、今年は白組の優勝で幕を閉じました。

勝敗に関わらず、みなさんの生き生きとした表情を見ることができ、充実した1日となりました。

わ～い、勝ったぞ～！

熱中症と感染症予防勉強会

5月31日(水)、「熱中症と感染症予防のための勉強会」を実施しました。

「サラヤ株式会社」から講師をお招きし、熱中症を予防するための対応や、緊急時の汚染の処理方法などを学びました。

実技では、手袋の着脱方法の確認と、嘔吐物に見立てた液体を使用した汚染処理を実践しました。処理をした液体があった所にブラックライトを当てて、どうしたら適切に処理ができるのかを視覚的に確認することができ、汚染処理の方法を再確認する良い機会となりました。

今後もこうした勉強会を定期的に実施し、利用者さんの安全を守れるように努めていきます。

定期的な勉強会は大切ですね

障がい者生活支援センター

ノンステップバス

突然ですが、みなさんは普段バスに乗りますか？そして、「ノンステップバス」と書かれたバスを目にしたことはありますか？

「ノンステップバス」は、床面を超低床構造として乗降ステップをなくし、高齢者や児童でも容易な乗り降りが可能なバスです。また、補助スロープや床面をさらに下げる装置により、車いすでの乗り降りもスムーズに行うことができます。

車内の通路は、車いす利用者が移動できる幅が確保されており、車いす利用者の目線に手すりや降車ボタンが配置されているなどの特徴もあります。

バリアフリーに欠かせないこの「ノンステップバス」。地域にもっと増えていくといいですね。

春日苑障がい者生活支援センター
（0568）88―7637
E-mail:kasugasien@douen.or.jp
担当　水野・正木・美和・池戸・長尾

ワーカー鷹来（たかぎ）

新たな場所でのパン販売

6月8日(木)、落合公園内にある「グリーンパレス」にパン販売に行きました。

ここは、コロナ禍の影響で様々なイベントが中止になったことから新たに開拓した販売場所です。初めての販売場所ということもあり、利用者さんも初めは緊張して声を出すことができていませんでしたが、お客さんと接するうちに徐々に緊張が解け、大きな声で呼びかけることができていました。

平日のお昼ということもあって、小さな子供連れのお客さんが多く、「市役所でも販売してますよね」「がんばってくださいね」と、声をかけていただき、利用者さんもうれしそうにされていました。

新しく販売を始めた場所なので、地域の方々に知っていただき、多くの方にワーカー鷹来のパンを届けていきたいです。

たくさんの方に食べていただきたいですね♪

サンホーム豊田

おいしくできました♪

利用者さんと一緒にカレー作りを行いました。

みんなで野菜をきれいに洗い、ちょうどいい大きさに切って、材料を準備しました。切る際には、「ニンジンはこの大きさでいいかな？」「もう少し小さくした方が食べやすいかな」と、利用者さん同士で相談しながら、和気あいあいと調理に取り組んでおられました。

完成したカレーは煮込み具合も抜群で、とてもおいしく出来上がりました。

今後も、利用者さんと一緒にいろいろな料理に挑戦していきます。

とってもおいしくできたよ！

私たち、ドリームキャッチャー！

通所サービスの利用者さんで結成しているダンスサークル『ドリームキャッチャー』。様々なイベントなどでみなさんにダンスを披露しています。

この日も、定番の曲や新しい曲でダンスの練習を行いました。利用者さん同士で手を取り合って踊る場面や、元気いっぱいにジャンプする場面など、いろいろな振り付けに合わせてみなさん楽しそうに練習に取り組みました。

振り付けどおり正確に踊る方や、自分なりのアレンジをする方など、ダンスにも利用者さんごとの個性があり、いつも楽しい練習の時間を過ごしています。

元気良く踊るよー！

さくら保育園

不思議な感触

6月23日(金)、3歳児の園児が「片栗粉粘土遊び」を行いました。

子どもたちは、どろんこ遊びや粘土遊びが大好きです。今回は、いつも使っている油粘土ではなく、片栗粉を使った"片栗粉粘土"で感触遊びを行いました。

粉状の片栗粉は、ツルツルとした感触で、子供たちは「ママのお化粧みたい」と顔に塗ったりして楽しんでいました。水を混ぜていくと、ひんやりと冷たく、溶けるような手触りに「わぁ～気持ちいい！」と、驚く声がたくさん聞こえました。

よく混ぜて粘土状になると、握ったり、こねたりして楽しんだり、スプーンや皿を使っておままごとをしたりと、手触りの気持ち良さにみんな夢中になって遊んでいました。

うわぁ～気持ちいい～♪

さくら第2保育園

かっこいいお巡りさん

6月20日(火)、春日井警察署のお巡りさんが来園し、「交通教室」を実施してくださいました。

まずは信号の渡り方などの交通ルールを教えてもらい、その後は駐車場に止めたパトカーを見学させてもらいました。中に乗せてもらったり、赤色灯の点滅やサイレンを聞かせてもらうなどの初めての体験に、子供たちは大興奮でした。

子供たちは憧れのお巡りさんを前にして目をキラキラとさせて真剣な表情で話を聞き、「お巡りさんになりたい人？」と質問されると、ほとんどの子が「はーい！」と元気良く手を挙げていました。

子供たちにとってとても貴重な体験ができ、交通安全の意識を高めることができました。

みんな真剣に話を聞いていました

支えていただいた方々

（敬称略　順不同）

春緑苑

【特　養】

寄付金
- 青木弘子
- 山本浦子
- 渡辺由加
- 前川実香
- 稲垣節子

ボランティア
- 武内喜代子
- 塚田美智子
- 山本浦子
- 渡辺由加
- 前川実香
- 近藤登美子
- 一ノ谷君子
- 赤坂千秋

第2春緑苑

【特　養】

寄付金
- 吉川治雄

とよた苑

【特　養】

寄付金
- 髙岡徹

第2とよた苑

【特　養】

寄付物品
- 保見ケ丘支援センター
- 芳野菜穂

ワーカー鷹来

ボランティア
- 立山哲男
- 風間公一
- 安藤八栄美
- 小平嘉津子
- 島津たつ子
- 西田利秋

さくら保育園

寄付物品
- 伊藤円

保見の里

ボランティア
- 藤井玲子
- 毛受秀子
- 市川貴代美
- 荒川さつき

若草苑

寄付物品
- オカハシ
- 補聴器センター

ボランティア
- 梅坪台中ボランティア部
- 梅坪台地区民生委員

大府の郷

【特　養】

寄付物品
- 鈴木吉範

新人職員紹介

7月1日付

①職種 ②趣味・特技 ③自己PR

特別養護老人ホーム第2とよた苑

坂口綾

❶看護職員　❷旅行　❸1日も早く仕事を覚え、入所者さんの安心・安楽のために頑張ります。よろしくお願いします。

新規学卒採用者フォロー研修

7月3日（月）、「新規学卒採用者フォロー研修」を開催しました。

4月に入職した職員19名を対象に、入職後3か月が経過した中での経験の共有や、出身校の学生へのメッセージカード作りなどに取り組みました。

グループワークの様子

学生に向けたメッセージ

初任管理者基礎研修

6月14日（水）、「初任管理者基礎研修」を開催しました。

主任、ユニットリーダーの職員27名を対象に、「リーダーシップについて」や「チームにおけるコミュニケーション」などを学びました。

研修の様子

七夕の願い事

利用者さん

- 若返りたい
- 目指せ120歳！
- 大還暦まで生きる
- 2人目のひ孫が無事に生まれてくれますように
- 妻といつまでも元気で長生きできますように
- きれいになりたい
- みんなでお出かけしたい！
- 子供が面会に来てくれますように！
- 良いお嫁さんが欲しい
- 家族が元気に過ごせますように
- 持ち株が上昇するように！

園児

- おかねもちになりたい
- お兄ちゃんと夏をたのしみたいな
- 毎日がクリスマスになりますように
- おうじさまになれますように
- ミッキー、ミニーに会いたい

職員

- 生ビールをたくさん飲んでも太りませんように！
- ヤクルト日本一　村上三冠王　ここから巻き返せ
- 猫アレルギーが治って猫が飼えるようになりますように
- 大谷翔平君のホームランをスタジアムで観たい
- 夜ご飯を作ってくれるロボットが欲しいです

職員エッセイ 第5回

とよた苑デイサービスセンター
介護職員
小池寿典

大学を卒業してからこの法人に勤めて8年が経ちました。いろいろと楽しい思い出があり、多くの経験を積むことができました。ですが、困難や苦い思い出、つらい経験も多くありました。「辞めようかなー」と思ったことも何度かあります。そんな経験があるからこそ、適度な息抜きというのはとても重要だと思っています。

これを読んでくださっている多くの方も、休日は思い思いに過ごされていることかと思いますが、私がお勧めしたいのは「登山」です。まだ始めて2年程ですが、これほど気分転換に良い趣味もないのではないかと思っています。山を登ると街中で当たり前に聞こえる音が消え、一人で自然の中にいると孤独を感じることもありますが、それ以上に清々しさを覚えます。何よりも街中では決して見ることができない景色の中に身を置くことができます。中には「インターネットで検索すれば写真が出てくるだろう」という方もいるかもしれません。私も山に登るときは事前に調べ、景色の写真などを見てしまいますが、実際に登って目の前に広がる景色は比べ物になりません。山の上で感じる風、景色、そして登って出てくる疲労感。すべてをひっくるめて大きな達成感を得ることができます。今は愛知県、三重県、滋賀県の低山を主に登っており、2000メートル、3000メートルの山はまだですが、いずれ機会を見て登ってみたいと思っています。

もし、登山を始めてみたいと思ったら、登山は危険を伴うこともあるので、十分に情報を収集して道具を揃え、まずは低い山から挑戦することをお勧めします。ちなみに私がお勧めする低山は、蒲郡の宮路山から五井山までの縦走ルートです。頂上の景色は低山とは思えないほどいいですよ。

社会福祉法人 恩賜財団 愛知県同胞援護会
法人本部　〒487-0031　愛知県春日井市廻間町703-1
TEL：0568-88-8302　FAX：0568-88-0306
E-mailアドレス：info@douen.or.jp　HPアドレス：https://douen.or.jp

ホームページでは
スタッフ日誌を更新中です！